



Regione Toscana

"ITINERARIO NATURALISTICO TOSCANO:
percorsi di Riserva in Riserva"

**1ª TAPPA MTB:
Fra il mare e le paludi**



Partenza: Livorno Stazione/Riserva Naturale Regionale Oasi della Contessa

Arrivo: Rosignano

Tempi di percorrenza: circa 6 ore compreso la visita alle Riserve Naturali.

Lunghezza tappa: circa 64 km

Dislivello: salita 1.390 m, discesa 1.330 m

Difficoltà: TC/TC

NOTA: Al fine di evitare il tratto di Calafuria è possibile utilizzare il treno alla Stazione di Antignano (o Livorno) e scendere a Rosignano. Inoltre è possibile dividere in due la tappa con sosta e pernottato a Quercianella. (circa 32 Km)



Regione Toscana

"ITINERARIO NATURALISTICO TOSCANO:
percorsi di Riserva in Riserva"

In questa tappa attraverseremo:

Riserva Naturale Regionale Oasi della Contessa (LI)

Specie target:

tamerice comune (*Tamarix gallica* L.)

cavaliere d'Italia (*Himantopus himantopus*)

Come visitare la Riserva Naturale Regionale

Dato il particolare valore e la fragilità degli ecosistemi in essa contenuti, è visitabile solo con le Guide Ufficiali delle Riserve Naturali, con il personale di vigilanza o con personale espressamente autorizzato. Visite SOLO su prenotazione.

Uffici Tenuta Bellavista Insuense Tel. 393 1457100

E-mail: info@tenutabellavistainsuense.it e Sito web: www.tenutabellavistainsuense.it

Via della Chiesa, 93 57017 – Guasticce, Collesalveti (LI)

Associazione Culturale GAIA

Visite guidate (birdwatching, fotografia naturalistica, didattica scuole, escursioni)

Tel. 338 5259192 E-mail: asscultgaia@gmail.com e Sito web: www.associazionegaia.net

Riserva Naturale Regionale Lago di Santa Luce (PI)

Specie target:

lentisco (*Pistacia lentiscus*),

svasso maggiore (*Podiceps cristatus*)

Come visitare la Riserva Naturale Regionale

Dato il particolare valore e la fragilità degli ecosistemi in essa contenuti, è visitabile solo con le Guide Ufficiali delle Riserve Naturali, con il personale di vigilanza o con personale espressamente autorizzato. Visite guidate su prenotazione ed ingresso nei seguenti orari:

Sabato e domenica:

Autunno/Inverno 10.30-16, Primavera 10-18, Estate 9.30-12/17.30-20.30

LIPU Lega Italiana Protezione Uccelli Tel. 335 7008565

E-mail: riserva.santaluce@lipu.it e Sito web: www.oasisantaluce.it



Regione Toscana

"ITINERARIO NATURALISTICO TOSCANO: percorsi di Riserva in Riserva"

Si procede in direzione nord-est attraverso la viabilità ordinaria di Livorno, in pochi minuti si può così raggiungere la **Riserva Naturale Regionale Oasi della Contessa**, ubicata a lato dell'autostrada. L'area umida è inserita dall'UNESCO nella Riserva Naturale della Biosfera "Selve costiere di Toscana". E' integrata in un contesto agricolo e ha subito un processo di **rinaturalizzazione spontanea**, con la formazione di un rigoglioso canneto palustre, prati umidi con carici e giunchi e aree a bosco igrofilo. Sono numerose le specie di uccelli che si possono osservare durante tutto l'anno. Con un po' di fortuna si potranno osservare il **porciglione** (*Rallus aquaticus*), la **schiribilla** (*Porzana parva*) e il **voltolino** (*Porzana porzana*), specie molto elusive che trovano un ambiente ideale nei canneti e fra i carici e i giunchi della **Riserva Naturale Regionale Oasi della Contessa**. La connessione con il **Parco Regionale Migliarino San Rossore Massaciuccoli** (sito www.parcosanrossore.org) si trova a pochi Km a nord di Livorno. Da qui il percorso in bicicletta ritorna nel lungo tratto circondato da pini, proprio davanti al cancello della tenuta di caccia Insuiese (via d'accesso alla Riserva Naturale Regionale). Si prosegue in località Aiaccia lungo la via che porta fino all'incrocio con il Parco del Cisternino di Pian di Rota. Proseguendo lungo via della Sorgenti ci affianchiamo per un tratto all'antico acquedotto romano raggiungendo il lungomare in Via Enrico Ciardini. Da qui ci immettiamo nella pista ciclabile di Livorno che segue la linea di costa e ci porterà in breve fino alla località "Ardenza". Si procede quindi, **con molta attenzione**, lungo la Via Aurelia fino a Calafuria e poi a Quercianella. Si entra dentro Castiglioncello sempre lungo l'Aurelia, procedendo lentamente sul lungomare di Crepatura. **Questo tratto può essere svolto anche in treno da Livorno**, connettendosi poi sempre in bicicletta alla **Riserva Naturale Regionale Lago di Santa Luce** lungo la via della Giunca. L'attuale zona umida della Riserva Naturale Regionale di Santa Luce ha un elevato grado di naturalità nonostante la sua origine relativamente recente. Il grande bacino idrico è stato infatti realizzato alla fine degli anni '50 come **raccolta d'acqua dolce** per le lavorazioni chimiche dell'impianto di Rosignano Solvay ed è diventato Oasi LIPU nel 1992. Oltre a boschi igrofili, nella porzione meridionale della Riserva Naturale Regionale sono presenti piccoli boschetti sempreverdi di **alaterno** (*Rhamnus alaternus*) e **lentisco** (*Pistacia lentiscus*). Fra le numerose specie di uccelli si segnala la presenza del **pendolino** (*Remiz pendulinus*), che qui costruisce i suoi peculiari nidi a forma di fiasco. Torniamo poi a Rosignano dove termina la nostra tappa.

A Cura di Ecoistituto delle Cerbaie



Regione Toscana

Itinerario n°2 Costa

1° Tappa MTB

Fra il Mare e le Paludi

Legenda

Elementi Puntuali

-  Albero secolare
-  Area Sosta Pic Nic
-  Punto interesse storico
-  Punto naturalistico paesaggistico
-  Punto panoramico
-  Servizi

Aree protette

-  Riserve naturali regionali
-  ANPIL
-  Riserve naturali statali
-  Parco Regionale
-  Parco Nazionale

